

# ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

**Оксана ЯЗЛОВЕЦЬКА (Кіровоград)**

*У статті узагальнено теоретичні положення щодо форм організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності у ВНЗ України, проаналізовано шляхи її оптимізації.*

*В статье обобщены теоретические положения относительно форм организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в вузах Украины, проанализированы пути ее оптимизации.*

*Ключові слова: фізкультурно-оздоровча і спортивна діяльність, фізичне виховання, здоровий спосіб життя, методи стимуляції.*

*Постановка проблеми.* Фізичне виховання, як складова частина системи підготовки майбутніх фахівців, потребує вдосконалення в руслі сучасної концепції розвитку вищої школи.

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах виступає, з одного боку, як фізкультурно-спортивна діяльність, а з іншого – є навчальною дисципліною, орієнтованою на підготовку особистості, яка має високий

рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту й фізичну підготовленість.

Традиційна організація, зміст і методи теоретико-методичного забезпечення фізичного виховання в вищих навчальних закладах недостатньо відповідають сучасним вимогам і не забезпечують усебічну підготовку майбутнього фахівця, здатного на високому професійному рівні вирішувати виробничі проблеми.

Фізичне виховання у вищому закладі освіти не сприяє ефективному розв'язанню проблем зменшення дефіциту рухової активності студентів, що є однією із причин різних відхилень у стані здоров'я. З кожним роком, як свідчить практика, збільшується кількість студентів, котрі займаються у спеціальних медичних групах. Майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість.

У зв'язку з тим, що за останні шість років збільшилася кількість смертельних випадків під час занять з фізичної культури, МОН України видало наказ № 1078 від 27.11.2008, у якому основна увага приділяється питанню забезпечення у вищих навчальних закладах організації спеціальних медичних груп і груп лікувальної фізичної культури.

Так, за даними В. І. Драчука, у вищих закладах освіти кількість студентів у підготовчих і спеціальних медичних групах збільшується від 5,36 % на I курсі до 14,46 % на IV курсі. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основних груп з 84 % до 70,2 % [5]. Ці факти свідчать про те, що методика проведення та організації занять у ВНЗ потребує подальшого вдосконалення, розробки і наукового обґрунтування нових шляхів підвищення якості викладання фізичного виховання.

Відомо, що використання різноманітних видів фізкультурної діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя, організації повноцінного дозвілля, боротьбі зі шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей і забезпечує оптимальні обсяги рухової активності [3,5,8].

Ведеться активний пошук нових форм і методів підвищення якості фізичного виховання майбутніх фахівців з вищою освітою. Разом з тим аналіз спеціальної літератури (О. В. Дрозд, 1998; А. І. Драчук, 2001; В. П. Краснов, 2000; А. В. Домашенко, 2003; Т. Ю. Круцевич, 2003 та інші) свідчить про те, що теперішня організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та інтересу значної кількості студентів до занять фізичними вправами. Дослідники відзначають, що студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових

фізкультурних занять. Це свідчить про нагальну потребу розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Тому метою нашого дослідження є визначення шляхів оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу.

*Аналіз досліджень.* Провідні фахівці в галузі фізичного виховання та спорту, такі як Р. Раєвський, С. Канішевський, А. Домашенко, Ю. Канішевський, О. Іванов, Є. Іванов, вважають, що існуюча система фізичного виховання не вирішує в повному обсязі проблему фізичного вдосконалення студентської молоді в умовах оновлення суспільства в Україні й потребує корекції.

М. Я. Віленський; В. Г. Присенко у своїх дослідженнях підкреслюють, що покращення фізичної та розумової підготовленості студентів шляхом інтенсифікації навчального процесу потребує внесення змін у зміст програмного матеріалу й методику його викладання.

Б. Леко – один із співавторів авторської програми з фізичного виховання – вважає, що потрібно формувати в студентів валеологічне мислення, навички здорового способу життя; забезпечувати шляхом занять фізичними вправами рекреацію після власних важких розумових навантажень, що є необхідною ланкою загальної культури особистості; формувати знання з теорії й методики фізичного виховання для можливості їх подальшого використання, розвивати мотивацію до занять, стимулювати їх активність до свідомої, особистісно-значущої фізкультурно-спортивної діяльності.

Для розуміння дії та взаємодії потреб, мотивів і цілей особистості, механізмів їхнього формування в процесі фізкультурної діяльності велике значення мають роботи В. К. Бальсевича, М. Я. Віленського, О. Д. Дубогай, В. С. Ільїна, В. Ф. Новосельського, М. В. Симонова, Б. М. Шияна та ін. Проблему самостійних занять фізичними вправами досліджували О. М. Козленко, Г. Б. Мейксон, Г. А. Пастушенко, К. Г. Плотніков, В. В. Шерета та ін.; формування в молоді прагнення до фізичного самовдосконалення розглянуті в дослідженнях М. Д. Зубалія, М. П. Козленка, М. С. Солопчука, В. В. Столітенка, А. Л. Турчака та ін.

Фізичне виховання, як і система виховання загалом, сьогодні відмовилося від ідеалів, сформованих у радянській період, але поки не виробило нових, адекватних вимогам нинішнього й майбутнього етапів розвитку суспільства.

А в цілому в педагогічних дослідженнях, які спрямовані на вивчення та вдосконалення фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах, як правило, аналізується якась одна сторона вказаної проблеми – “викладацька” чи “студентська”. Це не дає змоги

повною мірою виявити головні суперечності оптимізації процесу фізичного виховання й потім розробити адекватні педагогічні шляхи, що сприяють їх розв'язанню.

*Виклад основного матеріалу.* Студенти як майбутні фахівці з вищою освітою великою мірою визначають майбутнє нашої країни, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними і здоровими.

Фізичне виховання та масовий спорт у сфері вищої освіти мають на меті забезпечити виховання у студентів потреби самостійно оволодівати знаннями, уміннями й навичками управління фізичним розвитком людини засобами фізичного виховання та навчання, застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців.

В Законі України “Про фізичну культуру і спорт” висвітлено організаційні засади спортивно-оздоровчої діяльності у навчально-виховній сфері. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах включає: навчальні заняття професійно-прикладною фізичною підготовкою; факультативні заняття; фізичні вправи в режимі дня; тренувальні заняття в секціях спортклубів; масові фізкультурно-спортивні заходи [7].

Потенційні переваги спортивно-оздоровчих занять і досягнення міцного здоров'я та доброї фізичної форми визначаються тим, що завдяки цим заняттям студент, зокрема, може: справлятися, без надмірної втоми, із фізіологічними напруженнями студентського життя; активно відпочивати, отримуючи максимум задоволення; долати великі фізичні напруження, контролювати масу тіла; швидко відновлювати сили [5].

На виконання Цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров'я нації” і для покращення стану спортивної діяльності у ВНЗ необхідно утворити міжвузівські центри олімпійської підготовки студентів-спортсменів високої кваліфікації. Дані центри сприятимуть у покращенні спортивно-тренувальних занять для студентів-спортсменів та допоможуть у формуванні спортивних команд при ВНЗ, що дасть змогу ВНЗ України демонструвати високі спортивні досягнення на всесвітній Універсіаді.

У Національній Доктрині розвитку фізичної культури і спорту, затвердженій указом Президента України від 28 вересня 2004 року, зазначається, що потребує удосконалення програмно-методичне забезпечення навчальних форм фізичного виховання у навчальних закладах. А також зміни критеріїв оцінки студентів з фізичного виховання – відмова від оцінювання за рівнем фізичної підготовленості, надання переваги фіксуванню особистого прогресу відповідних показників, усебічне стимулювання набуття спеціальних знань та

рухових здібностей для самостійних занять спортом, підтримка постійного інтересу до них.

Сьогодні вітчизняними науковцями розроблені нові підходи щодо покращення якості фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Наприклад, Г. Є. Івановою доведено, що оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах можлива через валеологічну освіту; О. О. Малімон рекомендує різне співвідношення засобів оздоровчого тренування в залежності від рівня морфофункціонального стану студентів; І. Р. Боднар розробила програму фізичного виховання студентів з врахуванням установлених типологічних особливостей; А. І. Драчук розробив та експериментально обґрунтував зміст розділу “Баскетбол” навчальної програми з фізичного виховання для студентів педагогічних вищих навчальних закладів; Т. Б. Кутек розробила й впровадила у практику вищого навчального закладу комплексну оздоровчу програму занять фізичною культурою в поєднанні з медико-біологічними засобами; В. В. Романенко розробив модельні характеристики рухової активності студенток залежно від видів фізичної активності; А. С. Домашенко обґрунтував та дослідив динамічну модель майбутніх фахівців з фізичного виховання та їх готовність до активної життєдіяльності та продуктивної праці.

У багатьох вищих навчальних закладах керівництво намагається посилити оздоровчу результативність фізичного виховання шляхом розширення спортивних відділень та введення “спортивної спеціалізації”.

Сьогодні у теорії та практиці фізичного виховання ведуться дискусії відповідно до засобів, які необхідно використовувати у процесі фізичного вдосконалення студентів вищих навчальних закладів в умовах кредитно-модульної системи.

У науковій літературі зазначено головні принципи входження в Європейський простір вищої освіти України (Журавський В. С., Згуровський М. З.); шляхи реформування системи освіти відповідно до Болонської угоди (Олійник М. О., Мулик В. В., Булах А. О.) [8,10].

Проте, незважаючи на значний обсяг досліджуваних напрямків у фізичному вихованні студентської молоді, та задекларованим процесом переходу на Болонську систему організації освіти питання засобів що використовуються безпосередньо у процесі фізичного виховання потребують більш ґрунтового вивчення.

У дослідженні Білогур В. Є. та ще низкою науковців [3] зокрема вказано, що традиційна організація, зміст і методи теоретико-методичного забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах недостатньо відповідають сучасним вимогам і не забезпечують усебічну підготовку майбутнього фахівця, здатного на високому

професійному рівні вирішувати виробничі проблеми. Окрім цього потреба зміни акцентів у фізичному вихованні студентської молоді підсилюється переходом до кредитно модульної системи навчання. Незадовільний стан організації процесу фізичного виховання позначається безпосередньо і на рівні фізичного стану студентів [3].

Відзначимо, що у науково-методичній літературі виділяють декілька напрямів організації у фізкультурній роботі вищих навчальних закладів. Це передусім такі форми організації: традиційна, секційна; самостійна; нетрадиційні (туристичні походи).

Так, на думку М. М. Солдатенкова (2005), С. М. Шевченко (2007) та ін. самостійна діяльність вимагає від студентів активної розумової праці та вміння застосовувати раніше засвоєнні знання. Це реалізовує один з напрямів кредитно-модульної системи навчання – вироблені самостійності у вирішенні поставлених освітніх завдань. Самостійну роботу можна поділити на: підготовчу, спрямовану на засвоєння нових знань, тренувальну, узагальнююче-повторювальну й контрольну. Завдання, які вимагають самостійної роботи, даються студентові з урахуванням його індивідуальних особливостей та пізнавальних можливостей [10].

Однією з найбільш актуальних в умовах Болонського процесу та різноманітних форм організації процесу фізичного виховання слід вважати секційну роботу. Зауважимо, що різноманітність видів спорту для секційної роботи обмежується виключно матеріально-технічним забезпеченням та наявністю кваліфікованих спеціалістів, спроможних адекватно проводити фізкультурну діяльність у обраному напрямі.

На думку Е. І. Маляра актуальність та доцільність вибору вправ футболу, як одного з основних засобів для покращення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів є очевидною. Футбол це вид спорту, де у найбільшій мірі йде сприяння всебічному розвитку людини, пред'являються високі вимоги організму людини. Футбол складається з конструктивних, творчих, інтуїтивних елементів, взаємозв'язаних між собою, які безпосередньо впливають на набуття майстерності кожним гравцем команди.

Як зазначає І. Ю. Карпюк, що поглиблює попередні дослідження фізичне виховання у вищому навчальному закладі – один із небагатьох особистісно-орієнтованих предметів. Це забезпечується переходом до кредитно-модульної системи навчання. Особливість цієї дисципліни полягає в об'єднанні психічного та фізичного розвитку. Специфіка завдань дисципліни міститься у збереження і зміцнення здоров'я студентів та розвитку функціональних можливостей організму [8].

Вирішення завдань зміцнення здоров'я у вищих навчальних закладах важлива з огляду не тільки необхідності реалізації державної



програми фізичного виховання, але і закладання фундаменту формування здорового способу життя [8].

На думку М. Е. Акімова однією з поширених у практиці занять фізичної культури є ритмічна гімнастика [1]. Вона має ряд особливостей: темп рухів і інтенсивність виконання; ритм музичного супроводу; комплекси різноспрямованих засобів. Відзначено [1] вплив серії бігових і стрибкових вправ на серцево-судинну систему, нахили та присідання – на опорно-руховий апарат, методи релаксації і самонавіювання – на центральну нервову систему. Позитивом вправ слід відзначити варіативність їх застосування: атлетичний, танцювальний, психорегулюючий або змішаний характер.

Проте, Акінін Л. А., Темченко В. А. пропонують надати заняттям з фізичного виховання виключно силовий характер за допомогою тренажерних пристроїв. Це дозволяє забезпечити не тільки необхідний об'єм рухової активності але і розвиток сили, загальної і спеціальної витривалості, координації і гнучкості, будучи універсальним засобом фізичного розвитку студентів. Атлетизм включає всі види рухової активності, безпосередньо пов'язані з розвитком силових якостей. Виділено переваги застосування вільних обтяжень: збільшення міжм'язової координації; залучення до роботи великої кількості великих і дрібних м'язових волокон; простота, надійність і універсальність спортивного інвентарю (штанги і гантелі) [2].

Отже, наукові дослідження вказують на невідповідність і недосконалість традиційної форми організації навчального процесу з фізичної культури у процесі переходу освітнього простору України до кредитно-модульної системи. У науковій літературі обґрунтовано та експериментально підтверджено переваги авторських програм з фізичного виховання студентської молоді.

Наявність значної кількості різноманітних форм організації фізкультурної роботи у вищому навчальному закладі включає у себе залучення для реалізації секційної роботи більшості видів спорту. Серед них різні за своїм впливом на організм спортивні ігри, ритмічна та атлетична гімнастика, легка атлетика.

Ефективність реалізації Болонського процесу в фізичному вихованні виокремлює необхідність порівняння у стандартних умовах вищого навчального закладу різноспрямованих форм організації навчального процесу з фізичного виховання.

*Висновки.* Отже, аналіз науково-методичної літератури та практики свідчить, що питання організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у вищому навчальному закладі вимагають змін, сутність яких повинна зводитися до формування фізичної культури особистості. У навчальному процесі доцільно відмовитися від примусового змісту фізичного

виховання і звернутися до особистості студента, його інтересів і потреб у сфері фізичного і духовного виховання. Активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності – необхідна умова гармонійного розвитку студентської молоді, що набуває якості цілеспрямованого впливу на конкретну людину згідно її потреб.

Більшість науковців і практиків фізичного виховання вважають, що основною спрямованістю подальшого вдосконалення програми фізичного виховання студентів повинна стати інтенсифікація навчального процесу шляхом проведення занять зі спортивною спрямованістю.

Стимулюванню активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності сприяє взаємопов'язана система академічних занять та позааудиторних форм діяльності, а саме: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки під час самостійних занять, прогулянки, заняття у групах загальної фізичної підготовки, секційні заняття з різних видів спорту, спортивні змагання, спортивно-розважальні свята, туризм, самостійна робота з розвитку фізичних якостей.

Усю сукупність новацій, що використовуються у фізичній культурі студентів, доцільно поділяти на: 1) *організаційно-педагогічні*, які передбачають використання інтеграційних методів організаційного розвитку фізкультурної освіти студентів; 2) *технологічні*, які передбачають впровадження у практику видів педагогічного контролю (педагогічного моніторингу); 3) *соціально-педагогічні*, що визначають динаміку розвитку мотиваційної сфери студентів; 4) *прогностичні*, пов'язані з розробкою персоніфікованих моделей тілесного, інтелектуального і духовного розвитку.

#### БІБЛІОГРАФІЯ

1. Акимова М. Е. Содержание и методика проведения занятий по аэробике со студентами высших учебных заведений / Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях //Сб. ст. под ред. проф. Ермакова С. С. /IV междунар. науч. конф. – Харьков- Белгород-Красноярск, 2008. – С. 9-11.
2. Акинин Л. А., Темченко В. А. Оборудование тренажерных залов для занятий студентов вузов / Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях //Сб. ст. под ред. проф. Ермакова С. С. / IV междунар. науч. конф. – Харьков- Белгород-Красноярск, 2008. –С.3-6 .
3. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання: 24.00.02 /; Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. - Рівне, 2002. - 18 с.
4. Деделюк Н. А. Традиції фізичного виховання в Київській Русі / Н. А. Деделюк, А. В. Цьось. – Луцьк: ВАТ “Волинська обласна друкарня”, 2004. – 191 с.
5. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Драчук А. І. ; – Львів. держ. ін-т. фіз. культури. – Л., 2001. – 20 с.



6. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Дрозд О. В. ; –Волин. держ. ун-т. – Луцьк, 1998. – 17 с.

7. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” // Режим доступу: [http://www.kmu.gov.ua/control/ukpublish/art/icleart\\_id=159092&cat\\_id=43145](http://www.kmu.gov.ua/control/ukpublish/art/icleart_id=159092&cat_id=43145).

8. Карпюк І. Ю. Цільова орієнтація на ціннісний пріоритет здоров'я у навчальному процесі фізичного виховання студентів // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. - 2007. - N 1. - С. 44-47.

9. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, Рішення І спортивного конгресу України, 25 березня 2004. – К. - 10 с.

10. Солдатенко М. М. Самостійна пізнавальна діяльність у контексті Болонського процесу / Рідна школа. – 2005. – С.45-48.

### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

**Язловецька Оксана Валентинівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

*Коло наукових інтересів:* проблеми виховання і соціалізації особистості в освітньому процесі, валеологічне виховання школярів.